Cảnh Báo Những Biểu Hiện Thiếu Kẽm Ở Người Lớn Cần Sớm Lưu Ý

Kẽm là một vi chất quan trọng để tham gia vào quá trình tổng hợp, hấp thu và chuyển hóa các chất trong cơ thể. Nếu cơ thể thiếu hụt kẽm sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe. Nhưng nhiều người lại không chú trọng đến việc bổ sung các thực phẩm giàu kẽm trong bữa ăn hàng ngày và dẫn đến tình trạng thiếu kẽm.

Hiện nay, khi tình trạng người bị thiếu kẽm đang ngày một nhiều, mọi người đã nhận thức được vai trò quan trọng của kẽm đối với sức khỏe. Do đó, việc nhận biết các biểu hiện thiếu kẽm ở người lớn là giải pháp giúp phòng ngừa kịp thời. Trong bài viết này Vivita xin chia sẻ thông tin về biểu hiện thiếu kẽm và nên chọn *thuốc bổ sung kẽm cho người lớn* loại nào tốt?

1 Tóc khô xơ, dễ rụng

Kẽm giữ vai trò rất quan trọng trong việc chuyển hóa các chất dinh dưỡng, tổng hợp Protein và hormon ở trong cơ thể. Do đó, khi cơ thể bị thiếu hụt kẽm thì tóc thường yếu hơn và xảy ra tình trạng tóc khô xơ, dễ rụng. Nếu không nhận biết rõ để bổ sung kẽm sẽ dẫn đến hói đầu ở cả nam và nữ giới.

Tóc xơ, gãy rụng biểu hiện thiếu hụt kẽm

2 Móng giòn, dễ gãy và có đốm trắng

Kẽm tác động rất lớn đến sự hình thành phát triển tế bào, mô. Cho nên, người bị thiếu kẽm sẽ có biểu hiện như móng tay xuất hiện đốm trắng, móng tay bị khô giòn, dễ bị gãy. Vì vậy, chúng ta cần nên ăn uống đầy đủ dinh dưỡng cân đối mỗi ngày, nhất là các thực phẩm giàu kẽm. Từ đó, giúp tăng lượng kẽm trong cơ thể cải thiện tình trạng móng tay giòn, dễ gãy.

3Vết thương lâu lành hơn bình thường

Kẽm cũng giữ vai trò trong quá trình giúp duy trì sự ổn định các tế bào, tăng sinh nguyên bào sợi, thúc đẩy khả năng đông máu giúp các vết thương nhanh lành hơn. Tuy nhiên, đối với người thiếu kẽm khiến cho quá trình tạo mô hạt chậm, nguyên bào sợi ít, số lượng mạch máu tăng sinh giảm, làm cho vết thương lâu lành hơn. Do đó, cần bổ sung kẽm để tăng hàm lượng tế bào kích thích khả năng làm lành vết thương.

4Sức đề kháng kém, dễ bị bệnh

Chắc nhiều người vẫn chưa biết rằng kẽm giúp tổng hợp các chất dinh dưỡng hấp thu vào cơ thể tốt hơn. Mặt khác, kẽm còn giữ vai trò cho sự phát triển hệ miễn dịch, phát triển tế bào Lympho T, Lympho B (tế bào được hình thành trong tủy xương, trong máu giúp tăng cường hệ miễn dịch). Nhưng khi cơ thể thiếu kẽm sẽ làm cho hệ miễn dịch suy giảm, sức đề kháng kẽm và dễ mắc bệnh hơn. Vì vậy, chúng ta cần bổ sung các thực phẩm giàu kẽm có trong cá, tôm, hàu, thịt,..

5Da mặt thường bị mụn, khó trị hết

Kẽm là một vi chất thiết yếu hỗ trợ chức năng tế bào như: Làm lành vết thương, phân chia tế bào, tổng hợp protein. Ngoài ra, kẽm còn có tính kháng viêm, kháng khuẩn và giúp làm giảm mụn trứng cá và lượng dầu tiết trên da. Nhưng đối với người thiếu kẽm dẫn đến da mặt hay nổi mụn và khó điều trị hết. Do vậy, cần có chế độ ăn uống giàu kẽm để ngăn ngừa và điều trị mụn trên da.

6Xương yếu

Mặc dù, kẽm không giữ vai trò trực tiếp trong hình thành và phát triển xương. Nhưng kẽm lại chứa nhiều khoáng chất giúp thúc đẩy quá trình tăng trưởng tế bào, cho hệ xương khớp khỏe mạnh. Tuy nhiên, đối với người thiếu hụt kẽm sẽ gây ra tình trạng xương yếu. Vì vậy, nếu người bị tình trạng này nên kết hợp bổ sung kẽm và canxi để cải thiện hệ xương chắc khỏe.

7Suy giảm sinh lý ở nam giới

Theo các chuyên gia cho biết: Kẽm rất quan trọng đối với sức khỏe nam giới, giúp duy trì sản sinh ra Testosterone và tổng hợp bài tiết Hormone trong việc sản xuất tinh trùng. Do đó, thiếu kẽm sẽ khiến cho chức năng sinh lý ở nam giới bị suy giảm, giảm ham muốn tình dục. Từ đó, gây ảnh hưởng đến tinh thần và nguy cơ mắc nhiều bệnh lý nghiêm trọng khác.

Suy giảm sinh lý nam giới do thiếu kẽm

8Hạn chế vị giác, khứu giác

Kẽm là vi lượng cho các hoạt động của 300 Enzyme có tác dụng hỗ trợ quá trình trao đổi chất, chức năng thần kinh,..Đặc biệt, kẽm giữ chức năng quan trọng giúp cảm nhận mùi và hương vị. Nhưng khi cơ thể bị thiếu kẽm sẽ hạn chế khả năng khứu giác, vị giác.

9Nguyên nhân gây thiếu kẽm ở người lớn

Kẽm là một nguyên tố vi lượng giúp tham gia vào quá trình chuyển hóa, trao đổi chất trong cơ thể. Cho nên, thiếu kẽm ảnh hưởng rất lớn đến chức năng hệ miễn dịch và sức khỏe toàn diện. Vì vậy, việc tìm hiểu rõ hơn về các nguyên nhân gây ra thiếu kẽm ở người lớn cũng sẽ giúp mọi người biết cách ngăn ngừa giảm nguy cơ thiếu hụt kẽm.

Chế độ ăn uống thiếu kẽm

Theo bác sĩ chuyên khoa cho biết: Lượng kẽm mỗi ngày cần khoảng 8mg/ngày đối với nữ giới, trường hợp phụ nữ mang thai, đang cho con bú cần cao hơn khoảng từ 11mg – 13mg/ngày. Lượng kẽm cần có đối với nam giới là 11mg/ngày. Cho nên khi lượng thức ăn vào cơ thể không cung cấp đủ hàm lượng kẽm sẽ dẫn đến thiếu hụt kẽm. Do đó, cần ăn uống đa dạng và chọn các thực phẩm giàu kẽm như: Thịt đỏ, hàu, tôm, các loại đậu,..

Kém hấp thu kẽm

Kẽm được hấp thu và chuyển hóa qua đường tiêu hóa, ruột non. Do vậy, những người mắc bệnh về đường tiêu hóa rất dễ bị thiếu hụt kẽm. Bởi vì khi lượng thức ăn đi vào cơ thể và chủ yếu hấp thu chuyển hóa ở tá tràng. Nhưng nếu đường tiêu hóa kém sẽ khiến cho dinh dưỡng trong đó có kẽm không được hấp thụ hết, xảy ra tình trạng thiếu hụt kẽm.

Nhu cầu tăng cao khi có thai/ cho con bú

Phụ nữ mang thai hoặc đang cho con bú có nguy cơ thiếu hụt kẽm cao. Vì kẽm vào cơ thể cần phải trao đổi, phân chia ở các tế bào nhiều hơn người thường. Nếu không bổ sung kẽm đầy đủ sẽ dẫn đến sinh non, bé thấp còi, chậm phát triển,..Do đó, phụ nữ mang thai cần phải cung cấp đủ lượng kẽm trong thực đơn ăn uống hàng ngày và bổ sung bằng các TPCN chứa kẽm để phòng ngừa thiếu kẽm để duy trì sức khỏe cho cả mẹ và bé.

Bệnh lý

Thiếu kẽm cũng có thể là do mắc phải các bệnh lý như: Bệnh gan, viêm ruột mạn tính (Crohn),..Khi mắc phải các bệnh sẽ khiến cho lượng thức ăn đi vào không thể hấp thụ được vi chất, giảm quá trình trao đổi chất trong cơ thể.

10 Cần làm gì khi có biểu hiện thiếu kẽm?

Khi đã nhận biết được những biểu hiện làm thiếu kẽm, mọi người cần thực hiện theo các biện pháp sau đây.

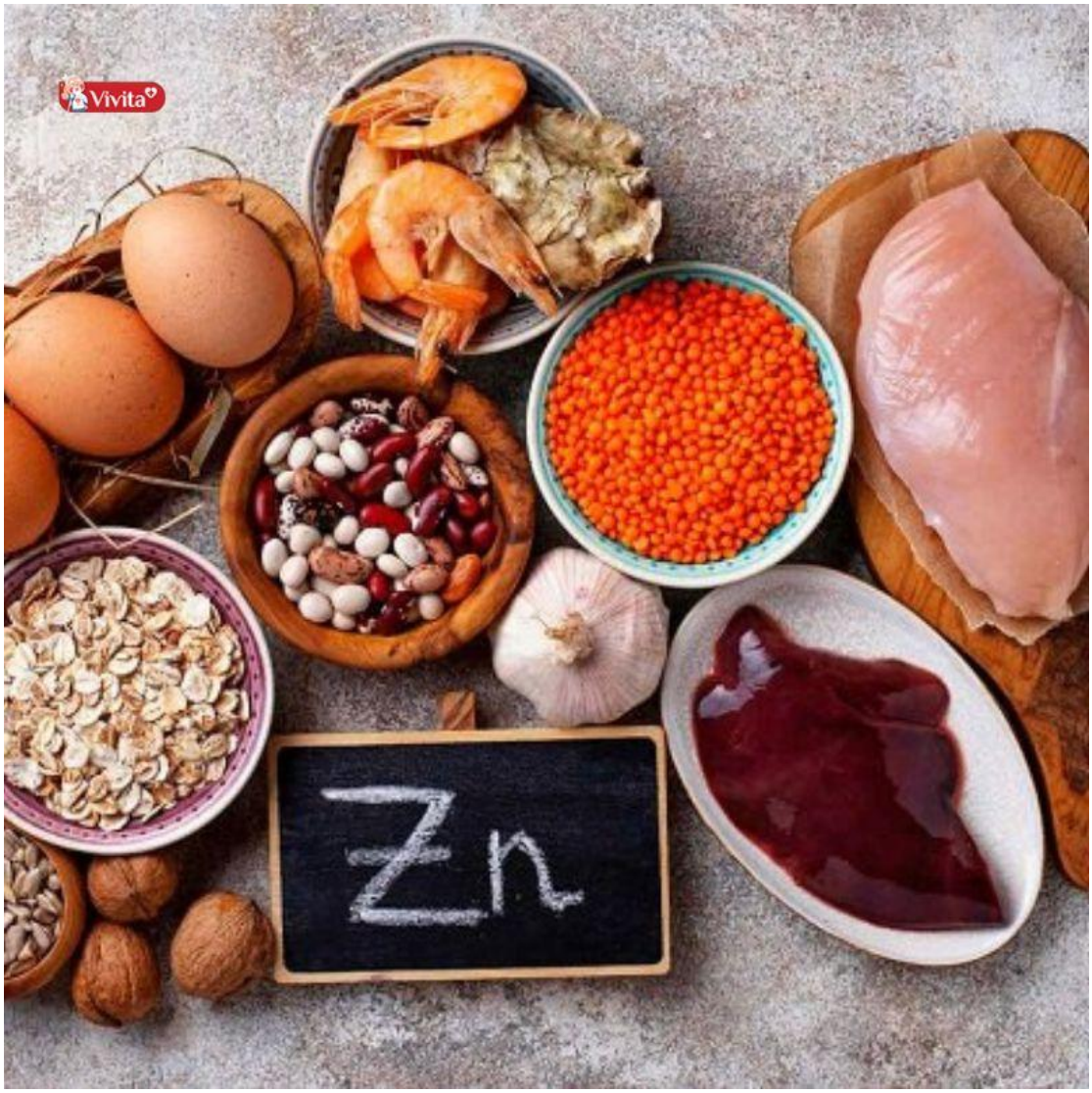
10.1 Thăm khám, xét nghiệm kẽm trong máu

Kẽm có vai trò quan trọng giúp chuyển hóa trao đổi chất cơ thể. Do đó, nếu có biểu hiện thiếu kẽm cần phải đến cơ sở y tế để được bác sĩ thăm khám và xét nghiệm kiểm tra huyết tương để chẩn đoán chính xác cơ thể có thiếu kẽm không.

10.2 Bổ sung thực phẩm giàu kẽm

Chúng ta có thể bổ sung bằng các thực phẩm giàu kẽm để cân đối chế độ ăn uống mỗi ngày. Dưới đây là một số gợi ý bổ sung kẽm qua thực phẩm.

- Các thực phẩm giàu kẽm như: Thịt, cá, hàu, tôm, các loại hạt, sữa, phô mai, trứng,…
- Cần kết hợp thực phẩm giàu kẽm và chất béo, đạm, khoáng chất, vitamin.
- Lựa chọn các loại trái cây chứa vitamin C để tăng khả năng hấp thụ kẽm tốt hơn.
- Sử dụng ngũ cốc lên men cũng làm tăng hàm lượng kẽm trong cơ thể.



Bổ sung thực phẩm giàu kẽm

10.3 Lựa chọn thực phẩm bổ sung

Bên cạnh việc bổ sung thực phẩm giàu kẽm trong mỗi bữa ăn hàng ngày sẽ giúp nạp vào cơ thể lượng kẽm cần thiết. Tuy nhiên, theo một vài nghiên cứu từ Viện Dinh Dưỡng cho biết: Khả năng hấp thu kẽm vào cơ thể rất thấp, do đó mọi người cũng cần lựa chọn *thuốc bổ sung kẽm cho người lớn* để ngăn ngừa thiếu kẽm.

DHC Zinc: Một sản phẩm đến từ thương hiệu DHC tại Nhật Bản và đã được kiểm chứng lâm sàng về hiệu quả giúp hỗ trợ bổ sung kẽm cho cơ thể, hỗ trợ duy trì sức khỏe, giúp cơ thể khỏe mạnh.

Lưu ý: Sản phẩm này không phải là thuốc, không có tác dụng trị bệnh. Hiệu quả còn tùy thuộc cơ địa mỗi người.

Viên uống DHC Znc

Oyster Plus Good Health: Được bào chế dạng viên nang, với thành phần chiết xuất từ hàu biển 350mg, Kẽm Oxide 8,8 mg. Sản phẩm có công dụng hỗ trợ tăng cường sinh lực, miễn dịch cho nam giới.

Lưu ý: Sản phẩm này không phải là thuốc, không có tác dụng trị bệnh. Hiệu quả còn tùy thuộc cơ địa mỗi người.

Oyster Plus Good Health

Solgar Zinc Citrate 30mg: Đây là sản phẩm thuộc thương hiệu Solgar, Mỹ nổi tiếng cung cấp sản phẩm dinh dưỡng chăm sóc sức khỏe. Viên uống Zinc Citrate 30mg có công dụng hỗ trợ bổ sung kẽm thích hợp cho người ăn kiêng, nam giới chức năng sinh lý suy giảm.

Lưu ý: Sản phẩm này không phải là thuốc, không có tác dụng trị bệnh. Hiệu quả còn tùy thuộc cơ địa mỗi người.

Solgar Zinc Citrate 30mg

Natural Ben Zincus 50mg: Chứa hàm lượng kẽm dưới dạng Gluconat 50mg, có công dụng hỗ trợ bảo vệ tế bào và duy trì các mô khỏe mạnh, hỗ trợ tuyến tiền liệt ở nam giới. Đây là sản phẩm an toàn sử dụng được cho cả trẻ em, phụ nữ có thai, đang cho con bú.

Lưu ý: Sản phẩm này không phải là thuốc, không có tác dụng trị bệnh. Hiệu quả còn tùy thuộc cơ địa mỗi người.Viên uống Natural Ben Zincus 50mg của Mỹ

Spring Valley Zinc 50mg: Sản phẩm có chứa hàm lượng kẽm 50mg, có tác dụng hỗ trợ bổ sung kẽm, hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch,…Sản phẩm đến từ thương hiệu Spring Valley nổi tiếng tại Mỹ chuyên phân phối thực phẩm bảo vệ sức khỏe uy tín, chất lượng.

Lưu ý: Sản phẩm này không phải là thuốc, không có tác dụng trị bệnh. Hiệu quả còn tùy thuộc cơ địa mỗi người.

Spring Valley Zinc 50mg
Qua bài viết này, hy vọng sẽ giúp mọi người hiểu hơn về những **biểu hiện thiếu kẽm ở người lớn** để từ đó biết cách phòng ngừa. Ngoài ra, nếu bạn đang tìm mua thực phẩm bổ sung kẽm, hãy gọi ngay đến hotline: 19002061 – 0888 533 350, **Hệ Thống Nhà Thuốc Vivita** sẽ hỗ trợ tư vấn tận tình, chu đáo đúng sản phẩm phù hợp với sức khỏe.

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/bieu-hien-thieu-kem-o-nguoi-lon.html